

## 今月の予定

日時	行事	場所	詳細・問合せ
1/13(金) 7:30～9:00	胃・肺・大腸がん検診	ゆとろ	福祉課 (☎ 23-2346)
19(木) 13:00～14:00	4・10ヵ月児健診	ゆとろ	福祉課 (☎ 23-2346)
19(木) 13:45～14:00	B・C・G予防接種	ゆとろ	福祉課 (☎ 23-2346)
25(水) 7:30～9:30	巡回ドック・フレッシュ健診	西コミ	巡回ドック：住民課 (☎ 23-4044) フレッシュ健診：福祉課 (☎ 23-2346)
26(木) 7:30～9:30	巡回ドック・フレッシュ健診	ゆとろ	
27(金) 7:30～9:30	巡回ドック・フレッシュ健診	ゆとろ	
27(金) 13:00～14:00	1歳8ヵ月・3歳児健診	ゆとろ	福祉課 (☎ 23-2346)

## 予防接種 下記医療機関へ予約の上、随時接種できます。

種類	内容	詳細・問合せ
定期 DPT・DT・MR	母子健康手帳を持参し、接種してください。 ◎任意予防接種は希望者のみの接種になります。 ◎DPTは三種混合、DTは二種混合、MRは麻疹・風疹	福祉課 (☎ 23-2346)
任意 ヒブ・肺炎球菌・子宮頸がん		

## 検(健)診 いずれも、事前の申込みが必要です。

種類	内容	詳細・申込み
各種がん検診(集団・個別)	胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診を実施しています	福祉課 (☎ 23-2346)
肝炎ウイルス検診	B・C型肝炎ウイルス検診	
特定健診	当別町国民健康保険加入者で、40～74歳の方	住民課 (☎ 23-4044)
後期高齢者健診	後期高齢者医療加入者	

## 実施医療機関 当別町国保加入者で、40～74歳の方の特定健診については、下記医療機関と江別市立病院、北海道医療大学病院(あいの里)、北海道対がん協会札幌がん検診センターで受診できます。

医療機関名(五十音順)	電話番号	検(健)診			予防接種			
		肝炎ウイルス(B・C型)検診	特定健診	後期高齢者健診	定期 DPT, DT, MR	任意 ヒブ 肺炎球菌 子宮頸がん		
おくやま内科・外科クリニック	27-5522	●	●	●				●
勤医協当別診療所	23-3010	●	●	●	●	●		
近藤医院	23-2021	●	●	●	●	●	●	●
さわざき医院	25-2055	●	●	●	●	●	●	●
スウェーデン通り内科循環器科クリニック	25-3151	●	●	●	●	●	●	●
とうべつ整形外科	25-5040							●
とうべつ内科クリニック	22-1313	●	●	●				
北海道医療大学歯科内科クリニック	23-1604	●	●	●				●
堀江病院	22-3111	●	●	●				●

窓口はこちら ■福祉課：保健サービス係(ゆとろ内・☎ 23-2346) ■住民課：国保・後期高齢者医療係(☎ 23-4044)

広 告

広 告

## 救急当番医（内科系）

日	月	火	水	木	金	土
1/1 スウェーデン	2 勤医協	3 さわぎき	4 堀江	5 堀江	6 堀江	7 堀江
8 スウェーデン	9 勤医協	10 さわぎき	11 堀江	12 とうべつ	13 近藤	14 堀江
15 堀江	16 スウェーデン	17 勤医協	18 さわぎき	19 堀江	20 とうべつ	21 近藤
22 堀江	23 堀江	24 スウェーデン	25 勤医協	26 さわぎき	27 堀江	28 とうべつ
29 近藤	30 堀江	31 堀江	2/1 スウェーデン	2 勤医協	3 さわぎき	4 堀江
5 とうべつ	6 近藤	7 堀江	8 堀江	9 堀江	10 勤医協	11 さわぎき
12 堀江	13 とうべつ	14 近藤	15 堀江	16 堀江	17 堀江	18 スウェーデン

月～金曜日	19時～21時
土曜日	14時～17時
日曜日・祝日	9時～12時、14時～17時

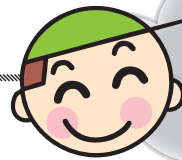
### ■江別市夜間急病センター（江別市錦町14-5）

内科・小児科の急病の方の診療をします。  
※18時30分～翌朝6時30分（年中無休）  
☎ 011 - 391 - 0022

### ■北海道救急医療情報システム

休日・夜間当番医や診療科目（小児科・耳鼻科を検索など）、地域・夜間を指定して受診可能な医療機関を検索できます。

☎ 0120 - 20 - 8699  
☎ 011 - 391 - 0022（携帯電話から）  
FAX 011 - 272 - 8699  
URL <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>



## いきいき 健康生活

### 糖尿病予防！健康維持のコツ

糖尿病患者が、この50年間で約35倍に増えていきます。その要因は①日本人が血糖を下げるインスリンが欧米人に比べて半分くらいしかないこと②脂肪の摂取が50年前に比べ4倍に増えたこと③運動不足が原因で内臓脂肪が蓄積し、インスリンの効きを悪くするインスリン抵抗性という状況にあるからです。冬は体を動かす機会が減り、外食など食べる機会が増えることから体重が増える傾向にあるので、できることから始めていきましょう。

#### 食事はバランスよく食べましょう

- ①魚・肉・卵・大豆製品は、手のひらにのるくらいの量を毎食欠かさず、種類を替えて食べましょう。
- ②野菜料理は毎食一品以上を目指しましょう。
- ③油を使った料理は控えましょう。
- ④薬味や香辛料を利用し、減塩を心がけましょう。
- ⑤お菓子は毎日食べないようにしましょう。

#### 体を動かすことが大切です

冬は運動できないとあきらめていませんか？家事も立派な運動です。立っているだけで働いている筋肉もあるので、立っている時間（買い物や掃除、雪かきなど）を長くして、軽い体操や散歩から始めて続けていくことが大切です。普段使っていない筋肉を動かし、糖を活動エネルギーに変えて消費すること、バランスのよい食生活を心がけましょう。

▼詳細 住民課国保・後期高齢者医療係  
☎ 23 - 4044

# 広 告